

## SER FELICES

Quizá te estés preguntando qué tiene que ver nuestro tema con **la felicidad**. Pues muchísimo. Para conseguir tener una vida plena, disfrutar de ella y sentirnos en armonía con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea es necesario mantener una **forma de vida saludable**.

Y como ya llevamos muchos temas este te lo vamos a poner muy fácil, te vamos a ir contando cómo conseguir esto a través de las siguientes diapositivas. Así que relájate y, sobre todo, piensa que lo que te estamos contando puede ayudarte a ser más feliz.



## Hábitos de vida saludables

### Desvincular salud de enfermedad

- Durante cientos de años, todas las enfermedades han encontrado su explicación en procesos fisiológicos, sin tener en cuenta los factores ambientales (físicos y sociales) ni de comportamientos.

### Concepto moderno y positivo de salud

- Se entendía que la salud era la ausencia de enfermedad.
- Sin embargo, a mediados del siglo XX se produce un cambio conceptual sobre salud y enfermedad y se separan ambos conceptos, salud y enfermedad, dando lugar a la definición moderna de la salud:

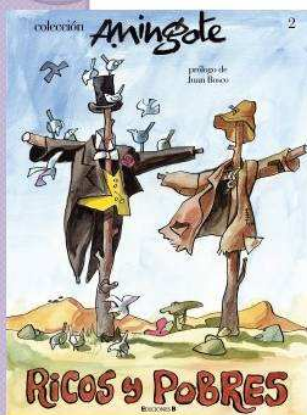


Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) la salud se entiende como

"El estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad".

## Hábitos de vida saludables

Los esfuerzos van ahora dirigidos a conseguir ese **estado de bienestar** y a mantenerlo. Una ayuda podrían ser estos “Hábitos de vida saludables”



### Salud y estilos de vida

El **estilo de vida** hace referencia a la manera de vivir característica de cada persona, es decir, incluye todos sus comportamientos, ideas y actitudes.

Existen estilos de vida que **favorecen la salud**, ya que hacen que la persona evite o minimice los factores que pueden desequilibrarla.

### Estilos de vida y pobreza

Pero a la hora de hablar de cambios en los estilos de vida hay que tener en cuenta el **entorno** en el que se encuentra la persona.

En muchos casos, el propio ambiente impide la puesta en marcha de comportamientos saludables. Así, quienes viven en la **pobreza** tienen opciones más limitadas de cambio y, aunque tengan la información y hayan desarrollado una actitud positiva hacia la salud, no cuentan con los medios para llevarlo a cabo.

## Hábitos de vida saludables



### Consideraciones de la Unesco

*“Llegará un día en el que las naciones serán juzgadas no por su poderío militar o económico, ni por el esplendor de sus ciudades y sus edificios públicos, sino por el bienestar de sus gentes: por sus niveles de salud, nutrición y educación; por sus oportunidades de lograr la justa recompensa a sus esfuerzos; por su capacidad para participar en las decisiones que afectan a sus vidas; por el respeto de las libertades civiles y políticas; por cómo se cuida a los más débiles; y por la protección que se da a las mentes y cuerpos en desarrollo de sus niños”.*



## Hábitos de vida saludables

Pero, ¿qué podemos hacer nosotros?

Mantener hábitos saludables en:

- ☐ La alimentación y nutrición
- ☐ Nuestro hogar
- ☐ El descanso
- ☐ La sexualidad
- ☐ La realización de ejercicio físico
- ☐ El estilo de vida
- ☐ Reduciendo el consumo de estimulantes
- ☐ El uso responsable de los medicamentos
- ☐ El cuidado de nuestro entorno
- ☐ Etc .....



## Hábitos de vida saludables

La alimentación y nutrición

Podemos decir que las claves de una alimentación sana pueden resumirse en dos ideas fundamentales: **Moderación y variedad**.



La dieta debe ser lo más **variada** posible.

Elige alimentos **frescos** y preparaciones sencillas (vapor, plancha, horno). Son más fáciles de cocinar y mantienen mejor sus propiedades.

Come **pausadamente** y mastica bien. Algunos sabios orientales recomiendan masticar hasta cien veces cada bocado. Nosotros no llegaremos tan lejos, pero nos tomaremos nuestro tiempo.

Aprovecha los beneficios de la **Dieta Mediterránea**, rica en legumbres, pescados, verduras, frutas y aceite de oliva. Es igualmente beneficiosa tanto para jóvenes como para mayores.

## Hábitos de vida saludables

### La alimentación y nutrición



Consume **leche** y derivados lácteos desnatados.

**Reduce** el consumo de carnes y grasas animales, de sal, dulces, café, té y bebidas gaseosas.



**Evita** las **comidas entre horas**. Si no es posible, puedes tomar alguna pieza de fruta.

El **consumo de líquidos** deber ser abundante, acercándose a los 2 litros de agua diarios. Preferiblemente se beberá fuera de las comidas.

En cuanto a la importancia de **cada una de las comidas del día**, haz caso a la sabiduría popular:

*"Desayunar como reyes, almorzar como príncipes y cenar como mendigos"*



## Hábitos de vida saludables

### En nuestro hogar

A continuación enumeramos una serie de consejos útiles para evitar problemas relacionados con los alimentos:



- No compres frutas o huevos dañados, ni productos cuyo envase presente algún desperfecto.
- Al hacer la compra, coge los productos congelados al final y mételos cuanto antes en el congelador.
- Si el envase tiene grandes trozos de hielo en la superficie, recházalo, porque eso significa que ha estado descongelado.
- Guarda carnes y pescados en la parte baja de la nevera, para que no contaminen alimentos ya cocinados (que deben estar tapados).
- Conserva los alimentos frescos en recipientes herméticos o envueltos en papel de aluminio.
- La temperatura ideal del frigorífico oscila entre 0 y 5 °C. El congelador debe estar, como mínimo, a -18 °C.
- Coloca en la parte delantera de los muebles y del frigorífico los alimentos que van a caducar.

Al cocinar hay que mantener la higiene:

- Es importante lavarse las manos y utilizar utensilios limpios.
- Se deben pelar o lavar las frutas y hortalizas, que pueden presentar restos de insecticidas.
- También es necesario cocinar bien las carnes, para eliminar los posibles microorganismos y destruir determinadas toxinas.





## Hábitos de vida saludables

### En nuestro hogar

Los **accidentes domésticos** son el mayor peligro al que nos enfrentamos en nuestro hogar. Suponen un tercio de los incidentes que nos pueden llevar al hospital. Dentro de la casa, la habitación más peligrosa es la cocina: fuego, agua, grasa caliente y elementos cortantes hacen que sea necesario extremar las precauciones.  
Toda vivienda debe tener un **extintor**.



Todas las casas necesitan frecuentes reparaciones. Y aunque siempre podemos **llamar a un especialista**, muchas veces son tan sencillas que podemos hacerlas nosotros mismos.  
¡Pero ten cuidado!

## Hábitos de vida saludables

### En nuestro hogar

Sin embargo, el hogar implica también **convivencia**.

Y convivir siempre es difícil, por mucho cariño que exista entre los habitantes de una misma casa.

Para que sea una experiencia agradable, tenemos que intentar cumplir con dos obligaciones:



Ser respetuosos con los defectos y rarezas de los demás.

Intentar evitar aquellos rasgos de nuestro carácter que puedan resultar molestos a los demás.

*"La libertad de uno acaba donde comienza la libertad del otro", dice sabiamente el refrán.*

## Hábitos de vida saludables

### El descanso

Un adulto debería dormir **siete u ocho** horas diarias, aunque algunos pueden mantenerse sanos con menos tiempo.



Para descansar bien es necesario estar **tranquilo y relajado**.

No consumas excitantes (café, té, alcohol, bebidas de cola...) antes de acostarse.

Cena, pero no copiosamente, y espera al menos dos horas antes de acostarte: no se duerme bien en plena digestión ni con el estómago vacío.

Acostúmbrate a unos horarios regulares para mantener los relojes biológicos sincronizados.

Rodéate de las condiciones ambientales propicias: una habitación con una temperatura confortable, sin mucha luz, sin ruido, y un colchón cómodo y firme.

Los "trucos de la abuela" funcionan. Un vaso de leche tibia o una tila antes de acostarte tienen un efecto relajante. También lo tienen los "rituales" o costumbres fijas antes de acostarse, como leer un poco.

No ingieras tranquilizantes para dormir si no lo prescribe tu médico: corres el riesgo de habituarte.

No realices ejercicio físico intenso antes de acostarse, aunque el ejercicio moderado a media tarde favorece el descanso.



## Hábitos de vida saludables

### La sexualidad

Cuando en las relaciones sexuales se toman **precauciones** que reducen el riesgo de adquisición de enfermedades de transmisión sexual (ETS) -el SIDA, entre ellas- nos hallamos ante comportamientos seguros.



Es recomendable **hablar de sexualidad** con sus hijos e hijas y saber aconsejarles, pudiendo resolver de este modo muchas de sus dudas.

### Acuerdo entre las partes

Siempre que produzcan satisfacción mutua o que no ocasionen daño físico o psicológico a otras personas o incluso a uno mismo, podemos considerar todos los comportamientos sexuales como normales.

Sólo se hablará de desviación cuando esto no ocurra, por ello es muy importante que exista un **acuerdo previo** entre las partes implicadas.





## Hábitos de vida saludables

### La realización de ejercicio físico

El **deporte** asegura una sensación de bienestar que da seguridad, satisfacción, autocontrol y relajación. Además, genera más agilidad y fuerza, lo que proporciona una mayor autonomía.



Es fundamental empezar **progresivamente** y aumentar poco a poco la intensidad, frecuencia y duración de los ejercicios. Hay que dejar que el organismo se vaya acomodando al esfuerzo.



Lo conveniente es ejercitarse **diariamente**, aunque sea media hora. Pretender hacer todo el deporte que no se ha hecho durante los días de diario el fin de semana sólo conduce a dolores y lesiones inoportunas. Nunca se debe llegar al agotamiento.



## Hábitos de vida saludables

### La realización de ejercicio físico

#### ¿Cuáles son los mejores ejercicios?

Los mejores ejercicios para toda aquella persona que pretenda mantenerse sana sin alardes deportivos son los **aeróbicos**, es decir, aquellos ejercicios en los que el corazón bombea sangre y con ella un mayor aporte de oxígeno a los músculos en un periodo de tiempo relativamente largo; ofrecen los mayores beneficios cardiovasculares y aumentan la capacidad pulmonar; además de consumir gran cantidad de energía.

#### Pasear



#### Nadar



#### Correr



#### Andar en bicicleta



## Hábitos de vida saludables

### El estilo de vida



Llevar hoy en día un estilo de vida **tranquilo** y **relajado** supone un privilegio.

Lo normal es que vivamos en tensión, con prisas para todo: comer, trabajar, movernos de un lado para otro...

Esta celeridad nos causa pequeñas alteraciones, en principio sin importancia, pero que con el tiempo pueden desembocar en graves trastornos psicológicos y físicos.

### Estrés

El **positivo** es aquel que nos permite enfrentarnos a las dificultades con la mente clara y los sentidos centrados en las demandas, dificultades o peligros que nos impone nuestra vida diaria.

Sin embargo, si se supera cierto umbral, distinto en cada persona, aparece el estrés **negativo**, que nos agarrota y nos impide reaccionar adecuadamente, constituyendo entonces un problema.

### Depresión

¿Cómo solucionar este problema?

Primero, visitar a personas especializadas en psiquiatría o psicología.

Otra solución, no sólo para curar sino además para prevenir, es intentar mantener una actitud positiva frente a la vida, en la medida de lo posible.

## Hábitos de vida saludables

### El estilo de vida

Llevar hoy en día un estilo de vida **tranquilo** y **relajado** supone un privilegio.



### Síndrome del quemado

Las profesiones entre las que se da con más frecuencia este síndrome son aquellas en las que se mantienen **relaciones personales intensas** y con grandes implicaciones humanas durante el ejercicio de su profesión, como el profesorado, las personas que se dedican a la medicina y a la enfermería, etc.

La diferencia entre las expectativas creadas por el propio sujeto antes de desempeñar su trabajo y la "cruda" realidad puede llevar al profesional a sentirse vacío y "quemado" (*burnout*).

### Enfermedades cardiovasculares

Para combatirlas hay que controlar :

El estrés, el tabaco, la obesidad, la hipertensión, el colesterol y el alcohol (en grandes cantidades), que aumentan la posibilidad de sufrir un infarto.

También existen unos factores psicosociales que aumentan el peligro de que éstas se produzcan.



## Hábitos de vida saludables

### El estilo de vida

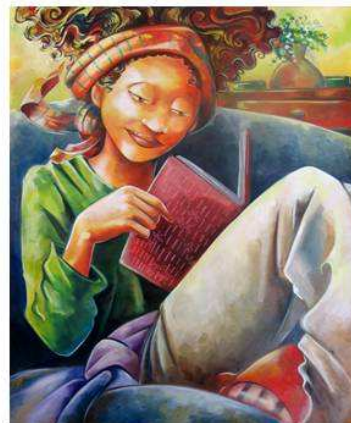
#### Una solución: Gimnasia mental

Con la " Gimnasia mental" , conseguiremos mantener en orden todas nuestras capacidades mentales, mantendremos nuestra memoria en buena forma, así como la capacidad de cálculo, de análisis, etc.

La sociedad actual nos brinda una infinidad de posibilidades de ejercitarla, solo tenemos que proponernos integrarnos en la vida cultural de nuestra ciudad, **leyendo periódicos y libros**, yendo al **cine** o al **teatro**, **escuchando música**, navegando por Internet, etc.

Nunca es demasiado tarde para **aprender cosas nuevas** y formarnos en todo lo que a uno le apetezca.

Jamás hay que sentirse mayor para aprender.



## Hábitos de vida saludables

### Reducir el consumo de estimulantes

**Prevenir es anticiparse**, actuar para evitar que ocurra algo que no queremos que pase, en este caso, que se consuman drogas.

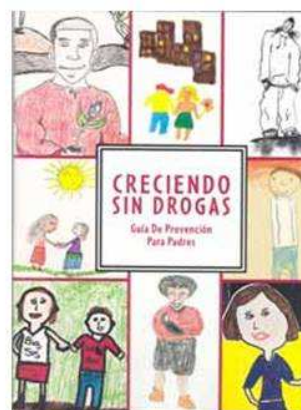
Pero, si ya se están tomando, prevenir nos lleva a intentar que el problema no vaya a más y, en caso de existir alguna situación de dependencia, ayudar a las personas a recibir tratamiento para superarla y salir de ella.

En lo referente a la **prevención** (anticiparse al consumo de drogas) algunas estrategias serían:

Dotar a las personas de **información adecuada** sobre las drogas; siendo esta información objetiva, coherente con los conocimientos y la capacidad de asimilación de las personas a quienes está dirigido el mensaje evitando que el mismo sea alarmista,

Entrenar en habilidades y competencias que permitan a la persona afrontar positivamente las situaciones de riesgo.

Ofrecer alternativas positivas al consumo de drogas con el fin de reducir la demanda de éstas.



## Hábitos de vida saludables

### Reducir el consumo de estimulantes

Si creemos que alguien de nuestra familia, amigo o amiga es adicto a alguna droga es fundamental adoptar una actitud positiva:



**No dramatizar** ni atemorizar. Los sermones raramente funcionan.

Es importante encontrar un **momento adecuado** (no cuando esté bajo los efectos de la sustancia) para hablar con él o ella.

**Escucharle** y decirle lo que pensamos al respecto, el por qué de nuestra preocupación y animarle a buscar una solución conjunta.

En muchos casos es necesaria la **ayuda de un profesional** que evalúe la situación y ponga en marcha la estrategia más adecuada.

La **información realista** sobre el tema, el fomento de la comunicación y de actividades sanas, así como el desarrollo de valores contrarios al consumo de sustancias psicoactivas, y la aceptación de la persona pueden también ayudarnos en esta labor.

## Hábitos de vida saludables

### Uso responsable de los medicamentos

El uso de un medicamento debe ajustarse a las **dosis recomendadas** o prescritas que son las que han demostrado ser efectivas.

Consumos superiores pueden provocar una sobredosis, e inferiores pueden ser poco efectivos.

Los nuevos modelos de salud tienden a fomentar una **participación activa y responsable** de las personas en su propia curación.

Se trata de formar y educar en el uso y consumo de fármacos, fomentando la **medicina natural**.

#### Medicamentos genéricos

Los medicamentos genéricos, sin marca, conservan las mismas propiedades e igual eficacia que los de marca, pero son más baratos debido a que su patente ha finalizado y, por tanto, en su precio no repercuten los gastos de investigación y mercado de marca. Su menor coste supone un ahorro tanto para las familias como para el sistema de salud.



Lea las instrucciones



de este Medicamento y



consulte al Farmacéutico





# Hábitos de vida saludables

## El cuidado de nuestro entorno

El deterioro en que se encuentra el **medio ambiente**, exige que asumamos responsabilidades sobre la contaminación ambiental y los peligros que representan para el desarrollo de nuestra sociedad, con la finalidad de contribuir a contrarrestarlos.

### Compromisos que podemos asumir

- Asumir responsabilidades de protección del medio ambiente, tanto individuales como de forma colectiva. Reciclar; controlar el consumo energético, consumir productos ecológicos, etc.
- Participar en actividades relacionadas con la conservación y preservación del ecosistema de país, previniendo la deforestación y la contaminación ambiental.
- Empezar la aventura de sembrar un árbol en el entorno.



Hacer conciencia sobre la frase

*“no hagas a otros lo que no te gusta que te hagan a ti”,*

con el objetivo de ver que nuestro entorno está rodeado de **seres vivos** que sufren nuestra falta de cuidado....